

Tabell1					
Öppen Motion	Lördag	Lång			
Klass	Banlängd	Skala	Färg	Färg förklaring	Banläggarens kommentar
ÖM1	2430	1:10 000	Vit	VIT BANA Banan går i terräng med tydliga och sammanhängande plan-bildsdetaljer, som stigar och vägar (ledstänger).. Tydliga kontrollpunkter som kan sitta upp till 40 meter från ledstången. Enkel vägvalsbedömning.	Banan riktar sig till ungdomar som är nybörjare. Banan går utmed stigar. Kontrollerna ligger alla på stigen eller mycket nära stigen, som t.ex. en höjd vid en stigkorsning.
ÖM2	3890	1:10 000	Vit	VIT BANA Banan går i terräng med tydliga och sammanhängande plan-bildsdetaljer, som stigar och vägar (ledstänger).. Tydliga kontrollpunkter som kan sitta upp till 40 meter från ledstången. Enkel vägvalsbedömning.	Banan riktar sig till ungdomar och vuxna som båda är nybörjare. Banan är längre än ÖM1. Banan går utmed stigar. Kontrollerna ligger alla nära stigen. En del vägval med olika stigalternativ finns.
ÖM3	3000	1:10 000	Gul	GUL BANA Banan går i terräng med tydliga planbildsdetaljer och god framkomlighet. Lätta kurvbildskontroller, tex högst uppe på en höjd eller längst ner i en grop. Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare	Banan riktar sig till vuxna nybörjare o ungdomar som kan grunderna. Ibland kan Du behöva gena kort sträcka genom skogen mot en stig eller väg. Finns dock alltid möjligheten att gå runt på stig. Kontrollerna är tydliga. Banan motsvarar en 12-årsbana.
ÖM4	4610	1:10 000	Gul	GUL BANA Banan går i terräng med tydliga planbildsdetaljer och god framkomlighet. Lätta kurvbildskontroller, tex högst uppe på en höjd eller längst ner i en grop. Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare	Banan riktar sig till vuxna nybörjare. Flera stigvägval finns mellan kontrollerna. Ibland kan Du behöva gena kort sträcka genom skogen mot en stig eller annan tydlig uppfångare, men möjligheten att gå runt en längre sträcka på stig finns alltid- Kontrollerna är tydliga. Banan är lite svårare än ÖM3 - Ljus orange :-)) eller mörk gul..
ÖM5	3490	1:10 000 1:7500	Orange	ORANGE BANA Terrängen har god framkomlighet men kan vara kuperad. Fler, men fortfarande enkla, kurvbildskontroller, t.ex. högst uppe på en höjd.. Några sträckor med grovorientering via tydliga hållpunkter och mot tydliga uppfångare.	Banan riktar sig till ungdomar o vuxna som båda passerat nybörjarstadiet. Banan motsvarar 14-årsbana. Tydliga kontrollföremål, med hållpunkter före eller strax efter kontrollen.
ÖM6	5930	1:10 000	Orange	ORANGE BANA Terrängen har god framkomlighet men kan vara kuperad. Fler, men fortfarande enkla, kurvbildskontroller, t.ex. högst uppe på en höjd.. Några sträckor med grovorientering via tydliga hållpunkter och mot tydliga uppfångare.	Banan riktar sig till vuxna som passerat nybörjarstadiet. Banan motsvarar 14-årsbana, men är lite längre. Tydliga kontrollföremål, med hållpunkter före eller strax efter kontrollen. Banan är lite svårare än ÖM5.
ÖM7	3570	1:10 000 1:7500	Blå	BLÅ BANA Svårigheten är anpassad till de skickligaste löparnas kunnande. Ökning i svårighetsgrad består i att fler små terrängdetaljer utnyttjas. Större variation i sträckor (korta och långa). Kuperingen är anpassas till de äldre tävlande, med lättframkomlig terräng och i första hand orienteringstekniska problem.	Banan riktar sig till vuxna med tävlingserfarenhet. Passar även vuxen nybörjare som vill testa teknisk utmanande kort bana. Vägvalmöjligheter och svåra kontroller varvas med lite lättare.
ÖM8	4600	1:10 000		SVART BANA Svårigheten är anpassad till de skickligaste löparnas kunnande. Ökning i svårighetsgrad består i att fler små terrängdetaljer utnyttjas. Större variation i sträckor (korta och långa). Kontrollpunkter i grönområde kan förekomma.	Banan riktar sig till tävlingsorienteraren. Stora vägvalsmöjligheter.
ÖM9	7700	1:10 000		SVART BANA Svårigheten är anpassad till de skickligaste löparnas kunnande. Ökning i svårighetsgrad består i att fler små terrängdetaljer utnyttjas. Större variation i sträckor (korta och långa). Terräng är fysiskt krävande	Banan riktar sig till tävlingsorienteraren. Långdistanskaraktär på banan. Snabb avslutning, men däremellan varvas med typisk långdistanskaraktär med långsträckor, svåra kontroller och kortsträckor för variation. Stora vägvalsmöjligheter.
Trail	6320	1:10 000	Vit	VIT BANA Banan går i terräng med tydliga och sammanhängande plan-bildsdetaljer, som stigar och vägar (ledstänger).. Tydliga kontrollpunkter som kan sitta upp till 40 meter från ledstången. Enkel vägvalsbedömning	Banan riktar sig till duktiga löpare som är nybörjare på orientering. Banan går utmed stigar. Kontrollerna är synliga från stigen.